



PEMBERIAN EDUKASI TENTANG ADIKSI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MELALUI KEGIATAN WEBINAR HOW TO DEAL WITH ADDICTION?

Nurul Ayu Hatimah^{1*)} | Andi Nasrawati Hamid²⁾

^{1,2)}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

nurulayuhatimahtahir@gmail.com

Abstract : *The influence of various internal and external factors makes many people experience addiction. Addiction is a state of psychological or physical dependence (or both) on the use of alcohol or other drugs. The term addiction is often used as an equivalent term for addiction to other problems, including gambling, internet or online gaming, pornography, sex, shopaholic, and workaholic. In increasing awareness that addiction has a negative impact, an activity related to addiction is needed. The purpose of this activity is to increase knowledge so that people are more aware of addiction. The method used is an online webinar education activity conducted through Zoom Meetings. Based on the evaluation results, 75% were very satisfied with the webinar held and got impressive insights.*

Keywords: *Addiction, Education, Public*

Abstrak: Pengaruh dari berbagai faktor internal maupun eksternal membuat banyak masyarakat mengalami adiksi. Adiksi adalah keadaan ketergantungan psikologis atau fisik (atau keduanya) pada penggunaan alkohol atau obat-obatan lain. Istilah adiksi sering digunakan sebagai istilah yang setara untuk ketergantungan pada permasalahan lainnya, termasuk perjudian, *internet* atau *game online*, pornografi, seks, *shopaholic*, dan *workaholic*. Dalam meningkatkan kesadaran bahwa adiksi membawa dampak negatif, diperlukan suatu kegiatan terkait dengan adiksi. Tujuan kegiatan ini untuk menambah ilmu pengetahuan pada masyarakat agar lebih *aware* terhadap adiksi. Metode yang digunakan yaitu kegiatan edukasi webinar *online* yang dilakukan melalui *Zoom Meetings*. Berdasarkan hasil evaluasi, sebanyak 75% sangat puas dengan webinar yang diadakan dan mendapatkan *insight* yang mengesankan.

Kata Kunci: Adiksi, Edukasi, Masyarakat

A. PENDAHULUAN

Otak merupakan pusat yang mengatur tubuh dan mengelola pikiran manusia. Kontrol diri seseorang sangat berhubungan erat dengan otak. Adiksi adalah salah satu gangguan yang membuat individu kehilangan kendali atas dirinya sendiri (Welang, Pasiak & Wongkars 2018). Adiksi atau kecanduan adalah proses perilaku seorang individu terjadi peningkatan atau menjadi kompulsif dan mengorbankan sebagian besar kegiatan lain serta adanya ketidakmampuan untuk mengendalikan ataupun menghentikan perilaku tersebut.

Adiksi dapat berupa ketergantungan zat kimia atau perilaku individu. Adiksi merupakan sebuah penyakit yang menyerang fungsi otak, bersifat kronis dan memiliki risiko kambuh yang tinggi, ditandai dengan pencarian atau penggunaan yang kompulsif, meskipun tahu mengenai dampak negatif atau bahayanya. Individu melakukan aktivitas itu secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan dari aktivitas tersebut. Adiksi secara khusus diartikan sebagai “penggunaan zat secara kompulsif yang tidak bisa dikontrol”. Apabila zat itu tidak berbahaya, tidak merugikan, dan tidak mengganggu aktivitas lain, maka tidak termasuk adiksi (Soetjipto, 2007).

Individu yang telah menjadi pecandu atau adiksi terhadap sesuatu, akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuatnya kecanduan. Adiksi ini membuat seorang individu lebih senang melakukan aktivitas tersebut sehingga melupakan segalanya, termasuk makan, keluarga, lingkungan sekitar dan lain sebagainya (Ayu & Saragih, 2016). Menurut *American Psychological Association* (APA) adiksi adalah keadaan ketergantungan psikologis atau fisik (atau keduanya) pada penggunaan alkohol atau obat-obatan lain. Istilah adiksi sering digunakan sebagai istilah yang setara untuk ketergantungan pada permasalahan lainnya, termasuk perjudian, *internet* atau *game online*, pornografi, seks, *shopaholic*, dan *workaholic*. Di Indonesia tak jarang ditemukan kasus dengan adiksi yang berbeda-beda dan terjadi diberbagai kalangan.

Hasil data Badan Narkotika Nasional (BNN) 2,2% dari total populasi orang di Indonesia terjerat narkoba (Amanda et al., 2017). Berdasarkan data yang dihimpun oleh BNN sejak tahun 2017 hingga 2019 pengguna narkoba di Indonesia mencapai 3,6 juta jiwa dengan rentang usia 10 – 59 tahun yang menunjukkan bahwa pecandu narkoba masih banyak di Indonesia (Pramesti et al., 2022). Adiksi lainnya dari Kementrian Kominfo melaporkan bahwa 80% sampel anak-anak dan remaja memiliki kecenderungan mengalami adiksi internet (Prambayu & Dewi, 2019). Data bahwa Indonesia merupakan negara kelima yang memiliki adiksi penggunaan internet tertinggi di dunia memerlukan perhatian khusus dari segala pihak (Septania & Proborini, 2020).

Banyak faktor yang memengaruhi individu menjadi seorang pecandu. Menurut Masya dan Candra (2016) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi adiksi, antara lain yaitu; kurang perhatian dari orang-orang terdekat; depresi; kurang kontrol; kurang kegiatan; lingkungan; dan pola asuh. Adiksi memiliki banyak dampak terhadap pecandunya, yaitu; 1) kesehatan dan medis seperti penyakit jantung, stroke, kanker, kondisi kesehatan jiwa, hingga kematian; 2) pelanggaran hukum seperti pada pengguna obat terlarang; 3) sosial dan ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan dan hubungan keluarga tidak harmonis (Adiyanti & Rozi, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang telah terjadi, pengabdian menyelenggarakan program kerja yaitu dengan memberikan edukasi melalui kegiatan webinar *online* tentang adiksi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap adiksi. Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah masyarakat mendapatkan wawasan pengetahuan, pemahaman dan lebih *aware* terkait bahaya adiksi, bagaimana cara penanganan dan pencegahannya.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode pelaksanaan program kerja dilakukan kepada masyarakat pada hari kesehatan mental sedunia yaitu dengan meningkatkan kesadaran bahayanya adiksi dan bagaimana cara penanganan dan pencegahan adiksi. Kegiatan webinar dilaksanakan pada Sabtu, 15 Oktober 2022 melalui media *Zoom Meetings*. Peserta diperkenankan mengaktifkan kamera selama

webinar berlangsung.

Kegiatan webinar dimulai dengan mempersilahkan narasumber untuk membawakan materi mengenai adiksi dengan judul “*How to Deal with Addiction?*”. Setelah memaparkan materi, moderator membuka sesi tanya jawab antara peserta dengan narasumber. Selanjutnya, peserta maupun narasumber melakukan diskusi terkait dengan pertanyaan yang diberikan oleh peserta lainnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar *online* dilaksanakan pada Sabtu, 15 Oktober 2022 pukul 10.30 WITA melalui *Zoom Meetings*. Kegiatan webinar ini dilakukan sebagai bentuk peringatan hari kesehatan mental sedunia, sekaligus meningkatkan kesadaran tentang adiksi pada masyarakat. Peserta yang mengikuti kegiatan webinar yaitu sebanyak 53 orang dari berbagai kalangan.

Tabel 1. Kegiatan dan Jam Pelaksanaan

No	Kegiatan	Jam Pelaksanaan
1	Membuka <i>link zoom</i>	10.00
2	Peserta mulai <i>join zoom</i>	10.15
3	Pembukaan webinar	10.30 – 10.40
4	Pemaparan materi	10.45 – 11.50
5	Sesi diskusi atau tanya-jawab	11.51 – 12.30
6	Penutupan webinar	12.31

Berdasarkan hasil formulir evaluasi melalui *google form* yang telah dibagikan, peserta diarahkan untuk mengisi penilaian terhadap kegiatan webinar. Penilaian pertama yaitu dilakukan menggunakan skala 1 artinya sangat tidak memuaskan sampai 5 artinya sangat memuaskan. Kesimpulan dari hasil diagram *pie* menunjukkan bahwa dari 53 orang peserta, sebanyak 4 peserta atau 8% menjawab cukup memuaskan, 9 peserta atau 17% menjawab memuaskan, dan 40 peserta atau 75% lainnya menjawab sangat memuaskan.

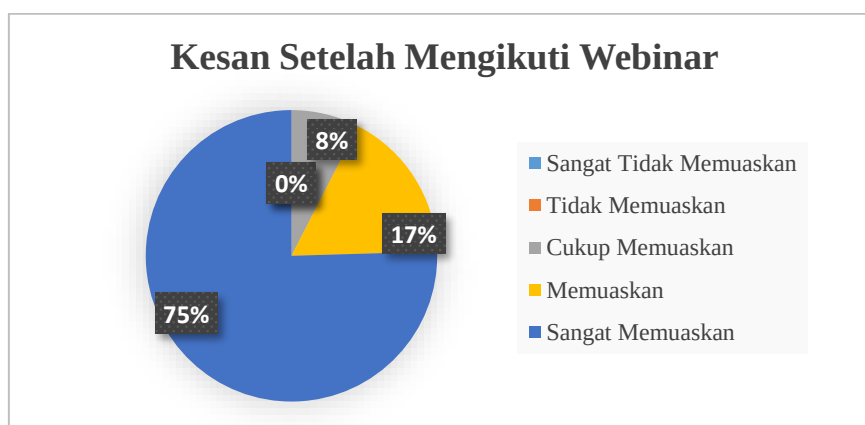


Diagram 1. Diagram Pie Penilaian Kesan Peserta

Penilaian kedua yaitu peserta mengutarakan pendapat mengenai *insight* yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan webinar. Kesimpulan dari hasil jawaban peserta yaitu

sebanyak 34 peserta atau 64% mendapat banyak ilmu pengetahuan baru tentang adiksi dalam perspektif psikologi, 5 peserta atau 9% lebih *aware* dan memperhatikan lingkungan sekitar, 12 peserta atau 23% mengetahui prevensi untuk mengatasi dan mencegah adiksi, dan 2 peserta atau 4% bermanfaat bagi diri dan orang lain.

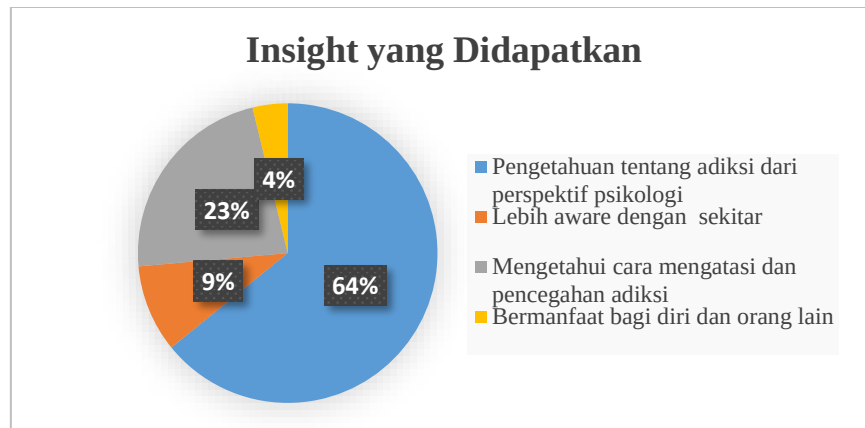
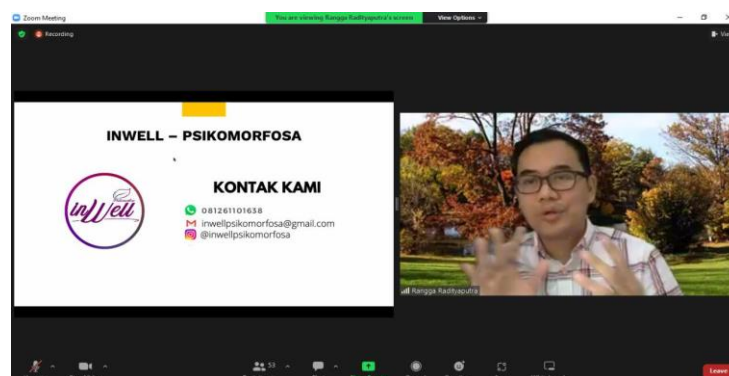
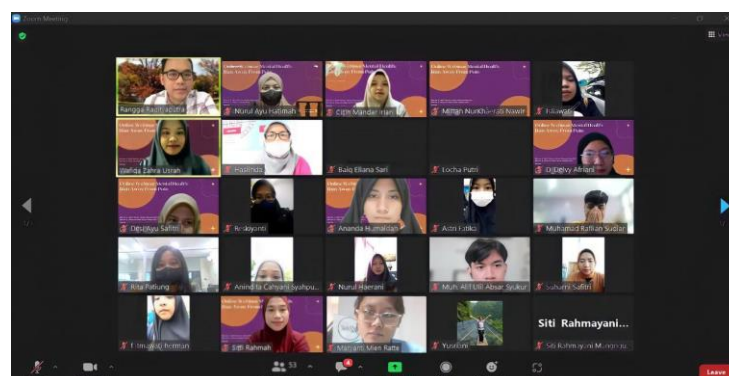


Diagram 2. Diagram Pie *Insight* Peserta

Selain itu, peserta juga memberikan saran terkait pelaksanaan kegiatan webinar selanjutnya. Kesimpulan dari jawaban peserta adalah penyelenggara dapat mengadakan webinar dengan tema yang lebih menarik karena sangat membantu dalam mengisi waktu luang dengan kegiatan yang produktif dan tentunya bermanfaat.



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi Webinar



Gambar 2. Sesi Diskusi atau Tanya-Jawab

D. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan webinar dengan judul “*How to Deal with Addiction?*” melalui *Zoom Meetings* berjalan lancar dan terstruktur dengan baik. Peserta webinar mendapatkan *insight* sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam program kerja ini, hal tersebut diketahui melalui hasil formulir evaluasi. Dengan adanya wawasan dan pengetahuan baru, masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang adiksi di lingkungan sekitar dan menambah pemahaman masyarakat mengenai bahaya adiksi, penanganan dan pencegahan adiksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, M. G., & Rozi, H. F. (2019). Inisiasi Ketangguhan Masyarakat dalam Mengatasi Adiksi NAPZA: Menelaah Program Rehabilitasi. *Buletin Psikologi*, 27(1), 87. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.45890>
- Amanda, M. P., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja (Adolescent Substance Abuse). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 339–345. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14392>
- American Psychological Association. Dictionary: Addiction. Diakses pada 22 November 2022 from <https://dictionary.apa.org/addiction>
- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 167–173.
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Pramesti, M., Putri, A. R., Assyidiq, M. H., & Rafilda, A. A. (2022). Adiksi Narkoba: Faktor, Dampak, Dan Pencegahannya. *Ilmiah Permas*, 12(2), 355–368.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Soetjipto. (2007). Berbagai Macam Adiksi dan Penatalaksanaannya. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 23(1), 84–91.
- Welang, A., Pasiak, T., & Wongkars, D. (2018). Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online Dengan Menggunakan Instrumen Isha. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 01(02), 1–5.